



FOOD AND NUTRITION

“DOZVĚDĚT SE O POTRAVINOVÝCH ALERGIÍCH A JEJICH INTOLERANCÍ”

Ref. 20555

Průvodce vytvořený ve spolupráci s
Generální Radou Oficiálních Sdružení Dietologů a Odborníků na výživu
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



DOZVĚDĚT SE O POTRAVINOVÝCH ALERGIÍCH A JEJICH INTOLERANCÍ

Ref. 20555



OBSAHUJE:

Hra se skládá z 65 kulatých karet vyrobených ze tlusté, silné lepenky, která je odolná a má vysokou kvalitu.

POPIS OBSAHU:

- ALERGICKÉ KARTY: 8 oboustranných karet. Na přední straně jsou znázorněny ikony 8 nejběžnějších potravinových alergií a intolerancí se "zakázanými" symboly. Na zadní straně karet jsou ilustrace s některými ze symptomů, které se mohou vyskytovat. Rozměry: 9 cm v průměru.
- POTRAVINOVÉ KARTY: 45 karet s reálnými obrázky jídel, které obsahují symboly alergenů, které mohou obsahovat. Rozměry karet: 7.5 cm v průměru.
- KARTY AMBULANCE: 12 karet s ambulancí, které se používají jako divoké karty. Rozměry: 7.5 cm v průměru.

DOPORUČENÝ VĚK:

Od 3 do 8 let.

DIDAKTICKÉ CÍLE:

- Rozeznat nejčastější potravinové alergie a intolerance.
- Naučit se, která jídla mohou způsobit daný typ alergie nebo intolerance.
- Rozpoznat důsledky a symptomy u člověka, který požije jídlo obsahující alergen nebo látku, v momentu, kdy má tento člověk potravinovou alergii nebo intoleranci.
- Rozvinout porozumění a respekt k lidem, kteří trpí potravinovými alergiemi nebo intolerancemi.
- Povzbudit pozorování a paměť.

SYSTÉM HRY:

Před samotným začátkem hry je nezbytné poskytnout stručné vysvětlení o potravinových alergiích a intolerancích - co jsou zač, jak mohou ovlivnit člověka, kteří jimi trpí (viz sekce Dodatečné Informace).



Herní možnost 1: Seznámení se s alergiemi a intolerancemi/alergiemi

1. 8 intolerančních / alergických karet je rozmístěno uprostřed (velké karty se zakázanými symboly)
2. Potraviny, které obsahují stejné ikony jsou umístěny okolo každé z velkých karet. Vysvětlete, že lidé, kteří trpí alergií nebo intolerancí na tyto potraviny, je nemohou jíst, protože by onemocněli a reakce po požití by mohla být fatální.
3. Některé potraviny mohou být spojovány s různými intolerancemi nebo alergiemi (např. ovocný jogurt můžeme spojit s mlékem nebo s ovocem). Nicméně, tyto karty mohou být umístěny k oběma intolerančním / alergickým kartám: mléko a ovoce - v tomto případě jsou obě varianty správné.
4. Poté jsou karty uprostřed otočeny a diskutují se rozdílné symptomy, které alergie / intolerance mohou způsobovat.

Tento způsob hry umožňuje asociace a seznámení se s intolerancemi, alergiemi a potravinami, které je způsobují.

Herní možnost 2: Pozor, co jíte!

1. Vysvětlete 8 intolerancí / alergií, které se objevují ve hře a jmenujte nějaké příklady potravin, které lidé trpící jakoukoli z těchto 8 intolerancí nemohou jíst.
2. Každý hráč obdrží kartu s intolerancí / alergií se zakázaným symbolem (velké karty) a kartu ambulance. Odted se každý z hráčů stává intolerantním nebo alergickým na potraviny, které obsahují tyto látky nebo potraviny.
3. Potravinové karty a karty ambulance, které zbudou, se smíchají dohromady a umístí obrázkem dolů, do špalíku uprostřed. Intoleranční a alergické karty, které zbudou, jsou dány na stranu (nebo mohou být rozděleny mezi hráče pro zvýšení obtížnosti hry).
4. Jeden z hráčů nebo dospělý by měl vést hru. Hráči se taktéž mohou ve vedení střídát. Vedoucí bude mít za úkol přebírání karet do špalíku, vždy po jedné.
5. Každý hráč musí sbírat karty zobrazující potraviny dříve než ostatní. Ale pozor! Není možné sbírat potraviny, na které je hráč alergický nebo intolerantní.
 - a. Pokud hráč získá potravinu, kterou může konzumovat (která neobsahuje ikonu jeho intolerance), poté si nechává kartu s touto potravinou.
 - b. Pokud hráč získá potravinu, na kterou je alergický nebo intolerantní (tu, která má stejnou ikonu jako jejich intoleranční karta), musí odložit tuto potravinu společně s ambulancí kartou do špalíku, aby mohl dále pokračovat. Během hry se mohou hráči pokusit získat více ambulancí.
 - c. Pokud hráč získá potravinu, kterou znovu nemohou konzumovat a nemá již žádnou ambulanci, jelikož o všechny již přišel, otočí kartu s intolerancí a nemůže pokračovat ve hře do té doby, než získá další ambulanci.
 - d. Při otočení své intoleranční/alergické karty mohou ukázat symptomy, které alergie nebo intolerance způsobila při požití nesprávného jídla. Když získá další ambulanci, může pokračovat ve hře. Opět otočí svou intoleranční/alergickou kartu a ukáží ikonu zbytku hráčů.



6. Hra končí, když není ve špalíku uprostřed žádná další potravina.
7. Potraviny se sečtou a vítězem se stává hráč, který má nejvíce potravinových karet.

DODATEČNÉ INFORMACE:

Potravinové alergie a intolerance jsou nežádoucí reakce způsobené požitím jídla nebo některou z jejich látek, taktéž nazývanými alergeny. Příčinou reakce může být samotná potravina, jako je tomu v případě ryb nebo arašídů, v jiných případech je to složka potraviny, jako je laktóza, což je přírodní sladidlo vyskytující se v mléce a může být součástí potraviny, která obecně mléko neobsahuje.

Rozdíl mezi potravinovou alergií a potravinovou intolerancí

Potravinové alergie jsou nepříznivými reakcemi těla, které je vystaveno alergenu, látce, která je sama o sobě pro nealergiky neškodná. Zatímco alergie vyžadují reakci imunitního systému, v reakci na nesnášenlivost tento obranný systém nezasahuje.

U alergií mohou symptomy postihnout kůži ve formě lokalizované kopřivky, svědění a pálení; dýchací systém kýčáním, rýmou nebo těžkým dýcháním, a taktéž trávicí systém bolestmi břicha, nevolností, zvracením nebo průjmem. U některých vážných případů mohou vyvolat reakci nazvanou "anafylaktický šok", který vyžaduje urgentní ošetření a může způsobit smrt během několika minut. Je důležité brát na vědomí, že stejný potravinový alergen nevyvolává stejné symptomy nebo ve stejné intenzitě, u každého člověka, který trpí danou alergií.

Na druhou stranu, **potravinové intolerance** jsou nepříznivými reakcemi, které jsou vyvolány po požití určitého jídla nebo potravinové látky. V tomto případě není imunitní systém zahrnut do reakcí. Intolerance se objeví, když tělo nemůže správně strávit potravinu nebo její látku. Symptomy jsou obvykle trávicí, jako je například průjem, zvracení, nebo bolesti břicha. Intolerance jsou charakterizovány tím, že jsou hůře rozpoznatelné než alergie, jelikož mohou být vyvolány od 30 minut do dvou hodin po požití jídla. V porovnání, alergické příznaky jsou vyvolány okamžitě po požití nebo kontaktu s alergenem.

Od prosince roku 2014, je v rámci Evropské Unie povinné zaznačit výskyt alergenů jak u balených potravin, tak u jídel servírovaných v restauracích nebo jídelnách. V opačném případě musí být informace dostupné zákazníkům skrz poznámky v menu nebo prostřednictvím zaměstnanců.



14 alergenů ,které musí být označeny jsou:

1. Obiloviny obsahující lepek.
2. Koryši a výrobky z nich.
3. Vejce a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich.
5. Podzemnice olejná (Arašíd) a výrobky z ní.
6. Sójové boby (Sója) a výrobky z nich.
7. Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy).
8. Skořápkové plody.
9. Celer a výrobky z něj.
10. Hořčice a výrobky z ní.
11. Sezamová semena (Sezam) a výrobky z nich.
12. Oxid siřičitý a siřičitany.
13. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj.
14. Měkkýši a výrobky z nich.

Intolerance a alergie použité ve hře jsou:



1. Lepek



5. Ovoce



2. Ryby



6. Mléko



3. Vejce



7. Plody moře



4. Ořechy



8. Arašíd

Lepek, ryby, vejce, ořechy, mléko a arašíd jsou označeny na potravinách ,které je mohou obsahovat. tato hra také zahrnuje alergie na ovoce kvůli velkému počtu zasažené populace, i přesto, že to není označena potravina, jelikož její výskyt je nižší ve zpracovaných potravinách. Obvykle jsou získané čerstvé bez označení a jsou snadno strážníky identifikovatelné.

Ve hře jsou alergie a intolerance vztaženy na každou potravinu, která odpovídá pravděpodobnosti a četnosti, která označuje potravinu obsahující tuto látku nebo alergen.

Před konzumací jakéhokoli zabalenoého jídla se vždy doporučuje důkladně přečíst označení produktu nebo případnou kontrolu s profesionály zařízení, kde je jídlo konzumované, že dané jídlo neobsahuje alergeny. KLÍČOVÝM FAKTEM ZŮSTÁVÁ, ŽE V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLI POCHYBNOSTÍ BY JÍDLO NEMĚLO BÝT KONZUMOVANÉ.